

# බුදුදහමේ මූලික ඉගැන්වීම් හා ඒවායේ අන්‍යෝන්‍ය සම්බන්ධතාව

සසර අනාදීමත් කාලයක් දනාදි පෙරුම් දම් සපුරන බෝසත් උතුමකු කටයුතු කරන්නේ තමන් වහන්සේ සසර දුකින් එතෙර ව දුක් විඳින අනෙක් සත්ත්වයන් ද සසර දුකින් එතෙර කරවීමේ මහාකරුණාධර්මයෙනි (නිණ්ණො'හං නාරයීස්සාමී සංසාරොසා මහබ්බසා). එහිලා ඇස්, හිස්, මස් ලේ දන්දෙමින් අප්‍රමාණ පරිත්‍යාගයක් කොට වතුරාර්ය සත්‍යාවබෝධයෙන් උන් වහන්සේ සම්මා සම්බුද්ධත්වයට පත් වෙති. එතැන් පටන් පිරිනිවන තෙක් උන් වහන්සේ ක්‍රියා කරන්නේ ලෝසතුන්ට සුගතිගාමී මාවත හා නිවන් මග පෙන්වාදීම සඳහායි. එම උතුම් ශ්‍රී සද්ධර්මය ශ්‍රවණය කරන නුවණැති ශ්‍රාවකයා මෙම ක්‍රියාවන් හා ප්‍රඥාවෙන් තම චිත්ත සන්තානය පොහොසත් කර ගැනීමටත් පිරිසිදු කර ගැනීමටත් උපරිම ලෙස කැප විය යුතුය.

භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ සදහම් පණිවුඩය සත්ත්වයන්ගේ පිරිසුදුබව, ශෝක පරිද්‍රවයන්ගේ ඉක්මවීම, දුක්දෙමනස් නිමකිරීම, ඥානය ලැබීම, නිවන සාක්ෂාත් කිරීම පිණිස වූවකි (සත්තානං විසුද්ධියා සෝකපරිද්දවානං සමනිකධමාය දුක්ඛදෝමනස්සානං අධිගමාය ඤායස්ස අධිගමාය නිබ්බානස්ස සවිජ්ජිතියාය). බුදුරජුන්ගේ දේශනාවේ මූලික ඉලක්කය ලෝක සත්ත්වයන් දුකින් නිදහස් කරලීමයි. පවත්නා දුක විග්‍රහ කිරීමත් එම දුකින් නිදහස් වීමේ සැබෑ මාවත පහද දීමත් බුදුරජුන්ගේ ප්‍රමුඛ කාර්යභාරය විය. 'මහණෙනි, මම අතීතයෙහිත් දැනුත් මතුවටත් කරුණු දෙකක් පමණක් .දේශනා කරමි. එනම්, දුකත් දුකින් නිදහස් වීමත් ය' යන අනුශාසනාවෙන් ඒ බව පැහැදිලි වේ. මෙම කරුණු දෙක තවදුරටත් විස්තර කිරීම වශයෙන් වතුරාර්ය සත්‍යය දේශනා කළහ. එනම්,

- |  |   |              |
|--|---|--------------|
| 1. දුක පිළිබඳ ආර්ය සත්‍යය                  | - | දුක්ඛ සත්‍යය |
| 2. දුකට හේතුව පිළිබඳ ආර්ය සත්‍යය           | - | සමුදය සත්‍යය |
| 3. දුක නැති කිරීම පිළිබඳ ආර්ය සත්‍යය       | - | නිරෝධ සත්‍යය |
| 4. දුක නැති කිරීමේ මාවත පිළිබඳ ආර්ය සත්‍යය | - | මාර්ග සත්‍යය |

වතුරාර්ය සත්‍යය දේශනාව බුදුදහමේ ප්‍රධානතම අනුශාසනාවක් ලෙස හැඳින්විය හැකි ය. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පුරා වසර 45ක් දේශනා කළ සියලු අනුශාසනා මෙකී වතුරාර්ය සත්‍යය දේශනාව තුළ අන්තර්ගත වේ. තථාගත අර්භත් සමයක් සම්බුදුවරයකු ලොව පහළ වන්නේත් උන්වහන්සේගේ දහම ලොව බැබළෙන්නේත් කරුණු තුනක් හේතුවෙනි. එනම් ඉපදීම, ජරාව හා මරණයයි. මේ අතුරින් ජරා, මරණාදී අනේකවිධ දුක්ඛදෝමනස්සයන්ට ප්‍රධාන හේතුව ඉපදීම හෙවත් ජාතියයි. බුදුදහමින් මූලික වශයෙන් මග පෙන්වන්නේ ජාතිය නිරුද්ධ කිරීම උදෙසායි. ජාතිය නිරුද්ධ වූ කල්හි ජරා, මරණාදී සෙසු දුක් දුරු වන්නේ නිරායාසයෙනි. ජාතියට හේතු රූපයක් පවතින අතර ආසන්නතම හේතුව හවය වන අතර මූලික හේතුව අවිද්‍යාවයි. අවිද්‍යාවටත් හේතු කිහිපයක් පවත්නා අතර ඉන් අසත්පුරුෂ ඇසුර ප්‍රධාන වේ. සිතෙහි පවත්නා කාමාදි ආසුව ද මීට හේතු වේ.

බුද්ධධර්මය = බුදුසමය (Buddhism) නමින් වර්තමානයේ අප ව්‍යවහාර කරන බුද්ධවචනයෙන් ප්‍රකාශ වන්නේ ලෝකය හා සත්ත්වයා සම්බන්ධ පැවැත්ම හා නිරෝධය පිළිබඳ යථාර්ථයයි. එය ගෞතම බුදුරජුන්ගේ නිර්මාණයක් හෝ මැවීමක් නොව අනාවරණයකි. තථාගතයන් වහන්සේලා ලොව පහළ වූව ද නොවූව ද බුදුරජුන් දෙසු අකාලික වූ යථාර්ථවාදී දහම සැම කලට ම පොදු වූවකි. කලින් කල ලොව පහළවන සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේලා තම නුවණින් ම ලොව ඇතිතනු පසක් කොට ලොවට දේශනා කරති. අප ගෞතම බුදුරජාණන් වහන්සේ සිදු කළේ අතීත බුදුවරුන් විසින් ද සිදු කරනු ලැබූ මෙකී කාර්යභාරයයි. එබැවින් එම දහම් මග පුරාණ මාර්ගයක් ලෙස නගර සුත්‍රයේ දී හඳුන්වා දී තිබේ. නටඹුන් වූ පැරණි නගරයක් යළි සොයාගෙන නැවත ගොඩනගන්නාක් මෙන් කලින් කල ලොව පහළ වන සම්බුදු උතුමෝ මෙම දහම මහත් උත්සාහයෙන් අනාවරණය කොට ලොවට දේශනා කරති.

වතුරාර්ය සත්‍යය අනාවරණය කොට ලොවට දේශනා කරන සමයෙක ලොව ඉපදීමට ලැබීම දුර්ලභ භාග්‍යසම්පන්න අවස්ථාවකි (දුල්ලහෝ බුද්ධාප්පාදෝ ලෝකස්මිං). එබඳු සමයෙක අග්‍රපසග විකල්පවයකින් තොරව මනා නුවණකින් යුතුව ඉපදීම අතිශය දුර්ලභ අවස්ථාවකි. එය ක්ෂණ සම්පත්තිය වශයෙන් වශයෙන් සඳහන් ව තිබේ (දුල්ලහා ධණ සම්පන්නි). මේ සියල්ල එකවිට ලද අවස්ථාවෙහි අප්‍රමාදීව ක්‍රියා කරන ලෙස බුදුරජාණන් වහන්සේ නිතර අවධාරණය කර තිබේ (අප්පමාදේන භික්ඛවේ සම්පාදේථ).

තථාගත දේශිත ශ්‍රී සද්ධර්මයෙහි ප්‍රධාන ලක්ෂණ හයක් පිළිබඳව සඳහන් වේ. මැනවින් දේශනා කළ (ස්වාක්ඛාත), මෙලොව දී ම ප්‍රතිඵල දැකිය හැකි (සන්දිට්ඨික), සෑම කලට ම අදළ (අකාලික), 'එන්න, බලන්න' යනුවෙන් පැවැසිය හැකි (එහි පස්සික), තමන් වෙත පමුණුවා ප්‍රතිඵල දැකිය යුතු (ඵපනයික), නුවණැත්තන් විසින් ප්‍රත්‍යක්ෂ කටයුතු (පච්චන්තං චෙදිනබ්බො විඤ්ඤුනි) වූ සද්ධර්මය මුල - මැද - අග යහපත් අර්ථ සහිත වූ ව්‍යඤ්ජන සහිත භාත්පසින් පරිපූරණ වූ අනුශාසනයකි. බුදුරදුන් විසින් මනාකොට දේශනා කරන ලද, ප්‍රකට කරන ලද, විවෘත කරන ලද, හෙළිකරන ලද, කඩමාලු සිදහරින ලද 'ධර්මය' කෙරෙහි ශ්‍රද්ධා මාත්‍රයක් ඇති කරගැනීම වුව ද සුගති පරයාණ වීමට හේතු වේ. එය තවදුරටත් භාවිත කිරීමෙන් තම කුසල ශක්තියේ හා උත්සාහයේ ප්‍රමාණය අනුව දුකින් නිදහස් වීමේ අවකාශ සැලසේ. මෙබඳු ස්වභාවයකින් හෙබි දහමක් ලොවට පහද දීමෙන් බුදුරදුන් ප්‍රධාන වශයෙන් අපේක්ෂා කළේ පාඨග්ජනයන් සේඛයන් බවට පත්කරලීමත්, සේඛයන් අසේඛයන් කිරීමත්, අසේඛ හෙවත් රහතුන් පිරිනිවන තෙක් සුවසේ වාසය කරවීමත් ය.

අෂ්ටදුෂ්ටක්ෂණයෙන් තොර ව ඉපිද දුර්ලභ වූ සද්ධර්මශ්‍රවණය කිරීමට ලැබීම යමකු සිය ජීවිතයේ ලබන ඉහළ ම ප්‍රතිලාභයකි. තම දෙසවණින් ලබන උත්තරීතර ප්‍රතිඵලයකි (සවණානුත්තරිය - අන්තරිය සුත්ත, අං.නි.). සසර බොහෝ කලක් පුරන ලද පුණ්‍යමභිමයක ඉෂ්ට විපාකයකි. මෙබඳු වටිනාකමකින් යුතු ධර්මය ශ්‍රවණය කිරීම පමණින් එහි ප්‍රතිඵල සපුරා ඉටු කර ගත නොහැකි අතර ධර්මය තම ජීවිතයේ අංගයක් කොට එය ජීවිත අංගයක් බවට පමුණුවා ගත යුතු ය. බුදුදහමින් නිසි ඵල නෙළා ගනුවස් අනුගමනය කළ යුතු අංග පිළිබඳ පෙළ දහමෙහි බොහෝ තැන්හි ඇතුළත් ව තිබේ. ඒ පිළිබඳ ව විමසා බැලීම මෙහි දී අපේක්ෂා කෙරේ.

මානසික සුවය අපේක්ෂාවෙන් බණ අසන කල්හි ආරම්භයෙහි ම තිබිය යුතු මූලික ලක්ෂණ කිහිපයක් පිළිබඳව මහාවෙඛනස්ස සූත්‍රයෙහි (ම.නි.2, 393 පිට) සඳහන් වේ.

*'එතු විඤ්ඤු පුරිසො අසඨො අමායාථී උජ්ජ ජානිකො අහමනුසාසාමී. අහං ධම්මං දෙසෙමී.'*

මෙහි සඳහන් පරිදි කපටි නොවූ, මායාකාරී නොවූ, සෘජු ගති ඇති (අවංක) නුවණැති තැනැත්තාට තමන් වහන්සේ වෙත පැමිණෙන ලෙසත් ඔහුට තමන් වහන්සේ අනුශාසනා කරන බවත් තථාගතයන් වහන්සේ වදාරති. මෙම ප්‍රකාශයෙන් පැහැදිලි වන්නේ සද්ධර්මයෙන් ප්‍රතිඵල ලබනු රිසි පුරුෂයා කෙරෙහි ධර්මශ්‍රවණයට පෙර ම මෙකී ගුණාංග තිබිය යුතු බවයි. නැතහොත් කල්‍යාණමිත්‍ර ඇසුරින් සද්ධර්මශ්‍රවණය ලද පමණට මෙම ගුණාංග තමා තුළ ඇති කර ගත යුතුය. මේ අතරින් නුවණැති බව වඩාත් ප්‍රධාන වේ. අනුරුද්ධ සූත්‍රයට අනුව සද්ධර්මය වූ කලි ප්‍රඥවන්තයන්ට මිස දුෂ්ප්‍රාඥයන්ට නොවන (පඤ්ඤවන්තස්සා'යං ධම්මො නා'යං ධම්මො දුප්පඤ්ඤස්ස) බව බුදුරජාණන් වහන්සේ අවධාරණයෙන් ප්‍රකාශ කරති. නුවණැති බව අත්‍යවශ්‍ය සාධකයක් වුව ද එය තිබූ පමණින් දහම අවබෝධ කළ නොහැක. නුවණැති තැනැත්තා අවංක සන්පුරුෂයකු විය යුතු ය. ඒ සඳහා කපටිකම, මායාකාරී බව හා වංක ගති නැත්තකු වීම අවශ්‍ය වේ. දෙවිදන් හිමි වැන්නවුන් තුළ නුවණැති බව තිබුණු නමුත් සෙසු ලක්ෂණ නොතිබී හෙයින් දහමින් නිසිඵල නෙළා ගත නොහැකි විය.

භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ ලොවට දේශනා කළේ දුකින් නිදහස්වීමේ මාවතයි. එනම් අපා දුකින් නිදහස් වීමටත් සසර දුකින් සපුරා නිදහස්වීමටත් ය. කෙටියෙන් කියතොත් සියලු මානසික දුක් කම්කටොලුවලින් නිදහස්වීමේ මාවතයි. ඒ සඳහා ප්‍රඥව හෙවත් විද්‍යාව ලැබිය යුතු අතර එය ක්‍රමානුකූලව සාක්ෂාත් කළ යුත්තක් වශයෙන් බුදු රජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දුන්හ. පහාරාද සූත්‍රයෙහි දැක්වෙන පරිදි

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පහාරාද අනුරන්දයාට දේශනා කළේ සාගරය වෙරළේ පටන් ක්‍රමයෙන් ගැඹුරට යන්නාක් මෙන් ශාසන බ්‍රහ්මචර්යාව ද ක්‍රමයෙන් ගැඹුරට යන්නක් බවයි.

*‘සෙය්‍යථාපී මහාරාද මහාසමුද්දෙ අනුපුබ්බනින්නො අනුපුබ්බපොනො අනුපුබ්බපබ්බහාරො න ආයතකෙනෙව පපානො. එවමෙව ඛො පහාරාද ඉමස්මිං ධම්මචිතයෙ අනුපුබ්බස්සිකං අනුපුබ්බකිරියා අනුපුබ්බපට්ඨෙ. න ආයතකෙනෙව අඤ්ඤපට්ඨෙවො.’*

බුදුදහමේ නොයෙක් දේශනා පරීක්ෂා කර බැලීමේ දී මෙම අනුපූර්ව ප්‍රතිපදාව මැනවින් ප්‍රකට වේ. ශ්‍රාවකයන්ගේ බුද්ධියේ හා උත්සාහයේ ප්‍රමාණය මත විමුක්තිය සාක්ෂාත් කර ගැනීමේ කාලයෙහි වෙනසක් පැවැතිය ද අනුපූර්ව ප්‍රතිපදාව හෙවත් ක්‍රමයෙන් ගැඹුරට යන ස්වභාවය බුද්ධ දේශනාවන්හි පවත්නා පොදු ලක්ෂණයකි.

*‘අනුපුබ්බෙන මේධාවී ථෝක-ථෝකං ඛණේ ඛණේ,  
කම්මාරෝ රජනස්සේ’ව නිද්ධමේ මලමත්තනෝ.’*

රන්කරුවෙක් ටිකින් ටික රන්වල ඇති මල ඉවත් කරන්නාක් මෙන් නුවණැත්තා ටිකින් ටික මොහොතින් මොහොත තම කෙලෙස් මල දුරලන්නේ ය. බුරුදුපාණන් වහන්සේ මෙම ගාථාවෙන් දක්වා ඇත්තේ ද ක්‍රමානුකූලව සිත වැඩිය යුතු මාවතයි.

බුදුදහමට අනුව දුකින් නිදහස් වීම හෝ නොවීම රඳ පවත්නා ප්‍රධාන කරුණක් වන්නේ තමා ඇසුරු කරන පුද්ගලයන්ගේ ස්වභාවයයි. එබැවින් ප්‍රධාන අනුශාසනා රැසක කලාපය මිත්‍රත්වයෙහි වැදගත්කම අවධාරණය කර තිබෙනු දක්නට ලැබේ. ලෝකික ජීවිතය මෙන් ම ලෝකෝත්තර ජීවිතය ද සඵල වන්නේ කලණ මිතුරු ඇසුර තුළිනි. දීඝජාණුකෝලිය ගෘහපතියාට මෙලොව ජීවිතයේ අභිවාද්ධිය සඳහා කරුණු දේශනා කිරීමේ දී කලාපය මිත්‍රත්වය එක් කරුණක් ලෙස දක්වා තිබේ. සිගාල සූත්‍රයෙහි මිතුරු වෙසින් සිටින මිත්‍රප්‍රතිරූපකයන්ගෙන් සිදුවන විපතත් සුහද මිතුරන්ගෙන් ලැබෙන යහපතත් සවිස්තරාත්මක ව දක්වා තිබේ. සංසාර විමුක්තිය සාධනය සඳහා ද කලාපය මිත්‍රත්වය සුවිශේෂ දයකත්වයක් සපයයි. වරක් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළේ ශාසන බ්‍රහ්මචර්යාව සම්පූර්ණයෙන් ම රඳ පවත්නේ කලාපය මිත්‍රත්වය මත බවයි. පෘථග්ජන භූමියේ සිට අඛණ්ඩව වැඩිය යුතු ප්‍රඥාව දියුණු කරලීමට ඉවහල්වන කරුණු අතර ද කලාපය මිත්‍රත්වය මූලින් ම සඳහන් වේ. ඒවා නම්,

1. කලාපය මිත්‍ර ආශ්‍රය
2. සද්ධර්ම ශ්‍රවණය
3. යෝනියෝ මනසිකාරය
4. ධර්මානුධර්ම ප්‍රතිපදාව (පඤ්ඤවුඩ්ඪී සුත්ත)

දුකින් නිදහස් ව නියම සැපය ලබා ගත යුතු ආකාරය පිළිබඳ බුදුරදුන්ගේ සියලු දේශනා සංක්ෂිප්ත කොට එක ගාථාවක් තුළ අන්තර්ගත කොට තිබේ. එනම්,

*‘සබ්බපාපස්ස අකරණං කුසලස්ස උපසම්පද,  
සචිත්ත පරියෝදපනං එතං බුද්ධානසාසනං.’* (ධම්මපද)

ලොව පහළ වන සියලු බුදුවරුන්ගේ අනුශාසනය වන මෙම ගාථාවෙන් සැබෑ සැපය සඳහා මාවත විස්තර කෙරේ. ඒ අනුව සියලු පව් නොකිරීමත් කුසල වැඩීමත් සිත පිරිසිදු කිරීමත් යන අනුශාසනා තුන මූලික වශයෙන් ඉදිරිපත් කර ඇත. පව් නොකිරීමට බුදුරදුන් අනුශාසනා කරන්නේ එමගින් සිත අපිරිසිදු වී තමා වෙත දුක් වේදනා කම්කටොළු පැමිණෙන බැවිනි (දුක්ඛෝ පාපස්ස උච්චයො). කිසියම් අවස්ථාවක සිතට දුකක් පැමිණේ නම් ඒ අවස්ථාවෙහි සිතෙහි ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ යන අකුසල විතර්ක ක්‍රියාත්මක වේ. ඒ සමග අයෝනියෝ මනසිකාරය හෙවත් අනුවණින් මෙනෙහි කිරීම නමැති අකුසල ස්වභාවය ද පවතී. එනම් දුක එන ආකාරයට සිතන වැරදි සහගත වින්තනයයි. සිත දුකින් මිදවීමට නම් යෝනියෝ

මනසිකාරයෙන් යුතුව මෙම ලෝභාදී අකුසල විතර්ක දුරුවන ආකාරයට සිත පවත්වා ගැනීම අවශ්‍ය කෙරේ. මෙම අනුශාසනයෙහි ද ක්‍රමානුකූල ලක්ෂණය දැක ගත හැකි ය.

ඉහත ගාථාවෙහි ‘සබ්බපාපස්ස අකරණං’ යන පළමු පියවරින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ලොවට දේශනා කරන්නේ අපා දුකින් නිදහස් වන මාවතයි. ‘කුසලස්ස උපසම්පද’ යන දෙවන පියවරින් පැහැදිලි කරන්නේ සුගතියට පත්වන ආකාරයයි. එනම් කම්මස්සකතා සම්මා දිට්ඨියෙහි පිහිටා හැකිතාක් දුරට දන, සීල, භාවනා යන ත්‍රිවිධ පුණ්‍යක්‍රියා සම්පූර්ණ කිරීමයි. නිරතුරුව පරිත්‍යාගශීලීත්වය ප්‍රගුණ කිරීමත්, පස්පවින් දුරුව පංචසීලයට අනුව වාසය කිරීමත්, සියලු සතුන් කෙරෙහි මෙන් සිත දියුණු කිරීමත් මෙමගින් අපෙක්ෂා කෙරේ.

අංගුත්තර නිකායේ දසක නිපාතයේ අවිද්‍යා සූත්‍රයෙහි දක්වෙන පරිදි අවිද්‍යාවට පත්ව සසර දුක් විඳීමට මෙන් ම අවිද්‍යාව දුරු කොට විමුක්තියට පත්වීමට ද බලපාන ප්‍රධාන සාධකය වන්නේ මිත්‍රකයයි. මෙහි දී ප්‍රථමයෙන් අවිද්‍යාවට බලපාන ආසන්නතම හේතු මෙන් ම ඊට බලපාන මූල හේතූන් ද විස්තර කර තිබෙනු දක්නට ලැබේ. මෙහිදී භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ අවිද්‍යාවට බලපාන හේතු එකිනෙක විස්තර කරති. ඒ අනුව,

1. අවිද්‍යාවට හේතුව පංච නිවරණයි.
2. පංචනිවරණවලට හේතුව ත්‍රිවිධ දුශ්චරිතයයි.
3. ත්‍රිවිධ දුශ්චරිතයට හේතුව ඉන්ද්‍රිය අසංචරයයි.
4. ඉන්ද්‍රිය අසංචරයට හේතු ව අසති අසම්පජ්ඤ්ඤයයි.
5. අසති අසම්පජ්ඤ්ඤයට හේතුව අයෝනිසෝමනසිකාරයයි.
6. අයෝනිසෝමනසිකාරයට හේතුව අශ්‍රද්ධාවයි.
7. අශ්‍රද්ධාවට හේතුව අසද්ධර්මශ්‍රවණයයි.
8. අසද්ධර්මශ්‍රවණයට හේතුව අසත්පුරුෂ ආශ්‍රයයි.

අවිද්‍යාවට පවත්නා ආසන්නතම හේතුව පංචනිවරණ බවත් ඊට බලපාන මූල හේතුව අසත්පුරුෂ ආශ්‍රය තුළින් අසද්ධර්ම ශ්‍රවණය බවත් මෙහිදී විස්තර කෙරේ. සත්පුරුෂ කල්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රය ලැබුණ විට පංච නිවරණ පමණක් නොව අවිද්‍යා නිවරණය ද සහිත සියලු ආශ්‍රව දුරැලීමට අවස්ථාව උදාවේ.

ඉන්පසු අවිද්‍යාව සහිත ඉහත හේතු සියල්ල දුරු කිරීමේ මග ද අවිද්‍යා සූත්‍රයෙහි ම සඳහන් කර ඇත. දුක් දුරුකරලීමෙන් ලබන ඉහළ ම තත්ත්වය වන්නේ විද්‍යාමුක්තිය සාක්ෂාත් කර ගැනීමයි. විද්‍යා විමුක්තිය සාක්ෂාත් කර ගැනීමට බලපාන හේතු සාධක අනුපිළිවෙළින් අවිද්‍යා සූත්‍රයෙහි තවදුරටත් විස්තර වේ. ඒ අනුව,

1. විද්‍යාවිමුක්ති සාධනයට හේතුව සත්තබොජ්ඣංගයයි.
2. සත්තබොජ්ඣංගයට හේතුව සතර සතිපට්ඨානයයි.
3. සතර සතිපට්ඨානයට හේතුව ත්‍රිවිධ සුවරිතයයි.
4. ත්‍රිවිධ සුවරිතයට හේතුව ඉන්ද්‍රිය සංචරයයි.
5. ඉන්ද්‍රිය සංචරයට හේතුව සතිසම්පජ්ඤ්ඤයයි.
6. සතිසම්පජ්ඤ්ඤයට හේතුව යෝනිසෝමනසිකාරයයි.
7. යෝනිසෝමනසිකාරයට හේතුව ශ්‍රද්ධාවයි.
8. ශ්‍රද්ධාවට හේතුව සද්ධර්මශ්‍රවණයයි.
9. සද්ධර්මශ්‍රවණයට හේතුව සත්පුරුෂ ආශ්‍රයයි.

මේ අනුව කලානම්‍ය මිත්‍ර සන්පුරුෂ ආශ්‍රව ලැබීම ධර්මමාර්ගයේ සුවිශේෂී සන්ධිස්ථානයකි. මෙලෙස කලානම්‍ය මිත්‍ර ආශ්‍රව ලැබෙන්නේ සසර කරන ලද මහගු පිනක ආනිසංස වශයෙනි. මෙහිලා හුදෙක් කලානම්‍ය මිත්‍ර ආශ්‍රව ලැබීම (කලානම්‍යමිත්‍ර) පමණක් නොව කලානම්‍යමිත්‍රයන් සහාය කොට / මිත්‍ර කොට සිටීමත් (කලානම්‍යසහායනා), කලානම්‍යමිත්‍රයන් වෙත දෙසවන් යොමු කිරීමත් (කලානම්‍යසම්පවංකනා) අවශ්‍ය වේ. මෙලෙස කලානම්‍ය මිත්‍ර ආශ්‍රව ඇති විට සද්ධර්මශ්‍රවණය ලැබෙන අතර එමගින් ශ්‍රද්ධාව උපදවා යෝනිසෝමනසිකාරයෙහි නියැලීමට අවස්ථාව සැලසේ. එකල්හි සති සම්පජ්ඣාදිය, ඉන්ද්‍රිය සංවරය, ත්‍රිවිධ සුවර්තය, සතර සතිපට්ඨානය, සත්ත බොජ්ඣංග ආදී සෙසු කරුණු සම්පූර්ණ වී විද්‍යා විමුක්තිය දක්වා ගමන් කළ හැකි වේ. අවිද්‍යා සූත්‍රයේ එන ඉහත විස්තරයෙන් බුදුදහමේ සදහන් අනුපූර්ව ප්‍රතිපදාව මැනවින් පැහැදිලි වේ. කන්දක් මුදුනට වැස්ස ලැබුණ විට හාත්පස පහත් ප්‍රදේශ සමූහ වන්නාක් මෙන් කලානම්‍ය මිත්‍ර ඇසුර ලැබුණු විට සියලු ආධ්‍යාත්මික දිය පහර පිරී ඉතිරි යනු ඇත. ඉහත සදහන් අංග අතර ශ්‍රද්ධාව ද සුවිශේෂී අංගයක් ලෙස බුදුදහමෙහි නිතර අවධාරණය කර තිබෙනු දක්නට ලැබේ. ශ්‍රද්ධාව සියලු කුසලයන්ට මූලික හරය වශයෙන් සදහන් වේ (සද්ධා මූලිකා සබ්බේච්චි කුසලා ධම්මා). තව ද ශ්‍රද්ධාව ධනයක් (සද්ධා ධනං) ලෙසත් බලයක් ලෙසත් (සද්ධා බලං) ශ්‍රද්ධාව කුසල බිජයක් ලෙසත් (සද්ධා බිජං) ශ්‍රද්ධාවෙන් සසර සැඩ පහර එතෙර කරවන බවත් (සද්ධාය නරතී ඕසං) දක්වා තිබේ. ශ්‍රද්ධාව ඉන්ද්‍රිය ධර්මයක් වශයෙන් දැක්වෙන අතර ශ්‍රද්ධාව ඇති විට විරිය, සති, සමාධි, පඤ්ඤා යන සෙසු ඉන්ද්‍රිය ධර්ම සම්පූර්ණ කර ගැනීමට ද හැකියාව උදාවේ. විමුක්තිය සාක්ෂාත් කර ගත හැකි වන්නේ මෙම ඉන්ද්‍රිය ධර්ම පරිපූර්ණත්වයේ ප්‍රතිඵල වශයෙනි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ ධර්ම දේශනා කිරීමේ දී ද මෙකී අනුපූර්ව ප්‍රතිපදාව දැක ගත හැකිය. එනම් 'දනකථා, සීලකථා, සග්ගකථා, කාමානං ආදීනවං, ඔකාරෙ ව සංකිලෙසං, නෙක්ඛම්මෙ ව ආනිසංසං'.... යනාදී වශයෙනි. එනම් දනය පිළිබඳ, සීලය පිළිබඳ කථා, කාමයන්ගේ ආදීනව, කෙලෙස්වල ස්වභාවය, නෛෂ්ක්‍රමයෙහි ආනිසංස ආදී වශයෙන් දේශනා කොට සිත මෘදු වූ කල්හි චතුරාර්ය සත්‍ය සංඛ්‍යාත පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මය දේශනා කිරීම බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දේශනා විලාසය විය.

තව ද මුලදී කම්මස්සකතා සම්මාදිට්ඨිය පදනම් කොට ගත් දන, සීල, භාවනා වශයෙන් ස්වර්ග මාර්ගය දේශනා කොට ඉන්පසු පටිච්චසමුප්පාදය පදනම් කොටගත් චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්ම සංඛ්‍යාත සීල, සමාධි, පඤ්ඤා වශයෙන් මෝක්ෂ මාර්ගය දේශනා කිරීම බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දේශනාවෙහි පැවැති තවත් ක්‍රමයකි. මෙහිදී කම්මස්සකතා සම්මාදිට්ඨියෙන් සම්මුති සත්‍යය පැහැදිලි කොට චතුරාර්ය සත්‍යය දේශනාවෙන් පරමාර්ථ සත්‍යය විස්තර කරති.

කරුණීය මෙන්ම සූත්‍රයට අනුව ශාන්ත සුවය කරා යන මාවත අනුපිළිවෙළින් දක්වා තිබේ. ඒ අනුව මුලදී සක්කෝ, උජු, සුජු ආදී වශයෙන් ශීල ස්කන්ධය දක්වා ඉන්පසු 'සබ්බේ සන්තා භවන්තු සුඛිත්තා' යනුවෙන් මෙහි භාවනාව සංඛ්‍යාත සමාධිය ස්කන්ධය විස්තර කොට අනතුරුව දිට්ඨිං ව අනුපගම්ම... යන ප්‍රකාශයෙන් ප්‍රඥ ස්කන්ධය දක්වා තිබේ.

ව්‍යාග්ගපජ්ජ සූත්‍රයට අනුව දීඝජාණු කෝලිය පුත්‍රයාට බුදුරජාණන් වහන්සේ පළමුව මෙලොව ජීවිතයේ සාර්ථකත්වයට හේතුවන උට්ඨාන සම්පද, ආරක්ඛ සම්පද, කලානම්‍යමිත්‍ර, සමජීවිකතා යන කරුණු හතර දේශනා කොට ඉන්පසු පරලොව ජීවිතයේ සාර්ථකත්වයට හේතුවන සද්ධා සම්පද, සීල සම්පද, වාග සම්පද, උදයබ්බයගාමිනී පඤ්ඤා යන කරුණු හතර ඉදිරිපත් කිරීම ද බුදුදහමේ අනුපූර්ව ප්‍රතිපදාවට නිදසුනකි.

සිතෙහි සතුට පැහැර ගන්නා පාපී, අකුසල සිතිවිලි පැමිණි විට එයින් සිත මුදවා අකුසල් දුරුවන අයුරින් සිත පිහිටුවා ගත යුතු ආකාර පහක් පිළිබඳව විතක්ක සණ්ඨාන සූත්‍රයෙහි (ම.නි.1, බු.ජ.ත්‍රි, 300 පිට) අනුපිළිවෙළින් සදහන් වේ.

1. අඤ්ඤාවිතක්ක :- සිතට ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ යන අකුසල විතර්ක පැමිණි විට ඊට ප්‍රතිවිරුද්ධ සිතිවිල්ලකින් එම අකුසල් සිතිවිලි දුරුකිරීම මෙමගින් සිදු කෙරේ. නිදසුනක් වශයෙන් ලෝභයක් පැමිණි විට

පරිත්‍යාග (අත්හැරීම) සිතිවිල්ලකින් ද ද්වේශයක් පැමිණි විට මෙෙත්‍රී සිතිවිල්ලකින් ද මෝහය ඇති විට ප්‍රඥාවෙන් ද වශයෙන් අකුසල් දුරුකිරීම මෙම ක්‍රමයෙන් විස්තර වේ. වඩු කාර්මිකයෙක් තම භාණ්ඩ සෑදීමේ දී ලීයක ඇණයක් ඉවත් කිරීමේ දී වෙනත් ඇණයකින් එයට ගසා කලින් ඇණය ඉවත් කරන්නාක් මෙන් කුසල සිතිවිල්ලකින් අකුසල සිතිවිල්ල දුරුකිරීම 'අඤ්ඤාවිතක්ක' යන්නෙන් අදහස් වේ.

2. ආදීනව :- සිතට ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ යන අකුසල සිතිවිලි පැමිණි විට එමගින් තම සිතට කයට ඇතිවන ආදීනව පක්ෂය සිහිකොට එම සිතිවිලි දුරු කිරීම මෙම ක්‍රමයෙන් සිදු වේ. තම සිතෙහි අකුසල සිතිවිලි ඇතිවිට සිත අපිරිසිදු වීම හේතුවෙන් සිතට අසහනය, දුක, පීඩනය, අසතුට වැඩි වේ. එමගින් තම මානසික සුවය නැති වන අතර කායික වශයෙන් ද මහත් අපහසුතාවකට පත් වේ. මෙලෙස අකුසල සිතිවිලිවල පවත්නා ආදීනව සලකා ඒවා ඉක්මනින් සිතින් දුරුකොට සිත නිදහස්ව තබා ගැනීමට අප බුද්ධිමත් විය යුතුය. යම් තරුණයෙක් හෝ තරුණියක් නා පිරිසිදු වී අලංකාර ඇඳුම් ඇඳ සුවඳවිලවුන් ගල්වා ඇති විටෙක කිසියම් මල සතකුගේ කුණු වූ මළ කුණක් තමාගේ කරට දමුවහොත් මහත් පිළිකුළකට, අප්‍රසාදයකට පත් වන්නේ යම් සේ ද එසේ ම තම සිතට අපිරිසිදු සිතිවිලි පැමිණි විට එම අයහපත් සිතිවිලි පිළිබඳ බියක්, පිළිකුළක්, අප්‍රසාදයක් ඇති කරගෙන වහා එම සිතිවිලිවලින් සිත මුදවා ගැනීමට අප නිතර සැලකිලිමත් විය යුතුය.

3. අසනි :- සිතට ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ යන අකුසල සිතිවිලි පැමිණි විට එම අයහපත් සිතිවිලි සිහි නොකර සිටීම මෙම පියවරෙහි ලක්ෂණයයි. අකුසල සිතිවිලි දිගින් දිගටම සිහි කළහොත් ඒවා තවදුරටත් වර්ධනය වී සිත වඩ වඩාත් අපිරිසිදු වේ. අකුසලය ප්‍රබල වේ. එමනිසා එවැනි සිතිවිලි පැමිණි විට වහා එය නොසිතීමට ක්‍රියා කළ යුතුය. මේ සඳහා දැඩි අවදානයක් මෙන් ම සිහිනුවණක් අවශ්‍ය වේ. ඒ සඳහා අප දක්ෂ විය යුතුය.

4. විතක්කමූලහේද :- සිතට ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ යන අකුසල සිතිවිලි පැමිණි විට ඒ සිතිවිල්ලේ මූලට ම ගොස් එහි ස්වභාවය වටහා ගෙන එහි නිසරුවාව තේරුම් ගැනීමෙන් එම සිතිවිලි දුරු කිරීම මෙහි දී සිදු වේ. ලෝභයක් සිතට එන්නේ සුභ අරමුණක් සමග අයෝනිසෝ මනසිකාරය ඇති විටයි. ද්වේශය හට ගන්නේ පටිස/ අසුභ අරමුණක් සමග අයෝනිසෝමනිසාකාරය ඇති විටයි. ලෝභයක් ඇති විට තමා ලෝභ කළ දෙයෙහි පවත්නා යථා ස්වභාවයත් ද්වේශයක් ඇති විට එම ද්වේශය හටගත් දෙයෙහි පවත්නා නිරර්ථක බවක් තේරුම් ගැනීම තුළින් එම අකුසල විතර්කවලින් සිත මුදවා ගැනීම මෙම පියවරෙන් සිදු කෙරේ.

5. අභිනිග්ගණ්හන :- සිතට ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ යන අකුසල සිතිවිලි පැමිණි විට දැඩි චීර්යයකින් තම දිව දත් අතර සිරකර ගනිමින් හෝ බලවත් උත්සාහයකින් එම සිතිවිලි දුරුවන තෙක් නොපසුබට උත්සාහයෙන් ක්‍රියා කිරීම මෙහිදී සිදු වේ.

කීටාගිරි සූත්‍රයෙහි (ම.නි.2, බු.ජ.ත්‍රි. 236 පිට) දී භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ ආරම්භයෙහි දී ම රහත් බව නොපනවන බවයි. එය අනුපූර්වශික්ෂා, අනුපූර්වක්‍රියා, අනුපූර්වප්‍රතිපදා මත පනවන බවයි.

*'නාහං භික්ඛවෙ, ආදිකෙනෙව අඤ්ඤරාධනං වදමි. අපි ච භික්ඛවෙ අනුපුබ්බසික්ඛා අනුපුබ්බකිරියා අනුපුබ්බපට්ඨද අඤ්ඤරාධනා හොති.'*

*'කථඤ්ච භික්ඛවෙ අනුපුබ්බසික්ඛා අනුපුබ්බකිරියා අනුපුබ්බපට්ඨද අඤ්ඤරාධනා හොති. ඉධ භික්ඛවෙ, සද්ධාජානො උපසංකමති (ශ්‍රද්ධාව ඇති විට ගුරුන් වෙත එළඹෙයි), උපසංකමිත්වා පයිරුපාසති (එළඹ ඇසුරු කරයි), පයිරුපාසන්තො සොනං ඔදහති (ඇසුරු කරන්නේ දෙසවන් නතු කරයි), ඔභිතසොනො ධම්මං සුණාති (නතු කළ කන් ඇත්තේ ධර්මය අසයි), සුත්වා ධම්මං ධාරොති (අසා ධර්මය දරයි), ධනානං ධම්මානං අත්ථං උපපරික්ඛති (දුරු ධර්මයේ අර්ථය පිරික්සයි), අත්ථං උපපරික්ඛන්තො ධම්මා නිජ්ඣානං බමන්ති (අර්ථය පිරික්සන්නාට ධර්මයේ වටහත්), ධම්මනිජ්ඣානකඛන්ති යා සති ඡන්දෙ ජායති (වැටහීම ඇති කල්හි කුසලච්ඡන්දය උපදී), ඡන්දජානො උස්සහති (කුසලච්ඡන්දය ඇත්තේ චීර්ය වඩයි), උස්සහිත්වා තුලෙති (වැර වඩා ත්‍රිලක්ෂණය තුලනය කෙරෙයි), තුලයිත්වා පදහති (තුලනය කොට ප්‍රධන් චීර්ය කරයි), පභිතන්තො සමානො කායෙන වෙච පරමං සච්චං සච්ඡකරොති (නිවනට මෙහෙයවූ සිත් ඇත්තේ*

නාම කයිනිදු පරමසත්‍යය සාක්ෂාත් කරයි), පඤ්ඤාය ව නං පටිච්ඡේදං පස්සති' (මාර්ග ප්‍රඥාවෙන් ද නිවන ප්‍රතිවේද කෙරෙයි).

ධර්මානුධර්ම ප්‍රතිපදාව යනු දුකින් නිදහස් වීමේ වැඩපිළිවෙළෙහි නිරත වීමයි. එනම් සංකෂිප්ත ව ගතහොත් සශීල, සමාධි, ප්‍රඥ සංඛ්‍යාත ත්‍රිවිධ ශික්ෂාව වැඩීමයි. විස්තරාත්මක ව ගතහොත් සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්ම වැඩීමයි. මෙහිලා දුක්ඛ සත්‍යය මැනවින් තේරුම් ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය සාධකයක් වේ. දුක නුවණින් අවබෝධ කර ගැනීම සෙසු ආර්ය සත්‍යය ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගැනීමට ද ඉවහල් වන්නකි. වතුරාර්ය සත්‍යය යනු සියලු බුද්ධිවචනයේ ම සමස්තය නොහොත් සාරාංශය වශයෙන් හැඳින්විය හැක. මීට අමතර ව පුද්ගල ස්වභාවය අනුව විවිධ ක්‍රමවලින් දුකින් නිදහස් වීමේ මාවත දේශනා කර තිබේ. පුද්ගලයා හා ලෝකය අවබෝධ කොට දුකින් නිදහස් වීම සඳහා කළ අනුශාසනා අතර පඤ්චුපාදනස්කන්ධ විග්‍රහ බෙහෙවින් දක්නට ලැබේ. රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන ස්කන්ධ පංචකය ඉහත දැක්වූ පරිදි හටගැනීම් (සමුදයං), නැතිවීම (අත්ථගමං), ආස්වාද (අස්සාදං), ආදීනව (ආදීනවං), නිශ්ශරණ (නිස්සරණං) වශයෙන් පස් ආකාරයෙන් යථා පරිදි නුවණින් දැක උපාදනයෙන් සපුරා මිදීම අර්භත්වයට පත්වීමේ මාවතක් ලෙස සඳහන් ව ඇත. ඒ අතර රූපය පෙණපිඩක් ලෙස ද වේදනාව දියබුබුලක් ලෙස ද, සඤ්ඤාව මිරිගුවක් ලෙස ද සංඛාර කෙසෙල් කඳක් ලෙස ද විඤ්ඤාණය මායාවක් ලෙස ද දැකිය යුතු බව සඳහන් වේ. මීට අමතර ව පඨවි, ආපො, තෙජො, වායො, ආකාස, විඤ්ඤාණ යන ධාතු හය නුවණින් බැලීම ද, වක්ඛායතන, රූපායතන ආදී අභ්‍යන්තර හා බාහිර ආයතන දෙළොස නුවණින් දැකීම ද, වක්ඛුධාතු, රූපධාතු, වක්ඛුච්ඤ්ඤාණ ධාතු ආදී අටලොස් ධාතු නුවණින් විමසීම ද දුකින් නිදහස් වීමේ ක්‍රමවේද ලෙස දක්වා තිබේ. ඒ අතර හේතුප්‍රත්‍යයෙන් හටගත් සියලු සංස්කාර අනිත්‍ය හා දුක්ඛ වශයෙන් ද සියලු සංස්කාර මෙන් ම අසංස්කෘත වූ නිවන ද සහිත සියලු ධර්ම අනිත්‍ය, දුක්ඛ හා අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණ වශයෙන් ද බැලීම දුකින් නිදහස් වීමේ මාර්ග වශයෙන් තථාගතයන් වහන්සේ දේශනා කරති.

*'සබ්බෙ සංඛාරා අනිච්චා'නි යද පඤ්ඤාය පස්සති,  
අථ නිබ්බින්නදතී දුක්ඛෙ එස මග්ගො විසුද්ධියා.'*

*'සබ්බෙ සංඛාරා දුක්ඛා'නි යද පඤ්ඤාය පස්සති,  
අථ නිබ්බින්නදතී දුක්ඛෙ එස මග්ගො විසුද්ධියා.'*

*'සබ්බෙ ධම්මා අනත්තා'නි යද පඤ්ඤාය පස්සති,  
අථ නිබ්බින්නදතී දුක්ඛෙ එස මග්ගො විසුද්ධියා.'*

බුදුදහමෙහි දිට්ඨධම්ම සුඛවිහරණය මෙන් ම සාම්පරායික සුඛ විහරණය පිළිබඳ ව කරුණු ඇතුළත් ය. මෙකී දෙඅංශයේ ම සාර්ථකත්වය සඳහා අප්‍රමාදය හෙවත් සතිමත්ඛව නිතර අවධාරණය කර ඇත. අප්‍රමාදය යන්න තනි පදයක් වුව ද ඉන් ගම්‍ය කෙරෙන අර්ථය පුළුල් වූවකි. ශ්‍රැතවත් බවින් ලද දැනුමට අනුගත ව නොපසුබස්නා වීර්යයෙන් යුතු ව සිහියෙන් සිටීම මින් අදහස් වේ. කාය, වේදනා, චිත්ත, ධම්ම යන සතර තැන්හි අප්‍රමාදී ව සිහියෙන් සිටීම මීට අයත් ය. අප්‍රමාදයෙහි වැදගත්කම පිළිබඳ ව බුදුදහමෙහි නිතර කරුණු සඳහන් වේ.

බුද්ධොත්පාදය, සද්ධර්මශ්‍රවණය, සුදුසු පෙදෙසක විසීම, කලණ මිතුරු ඇසුර යන සාධක සහිත ව ලැබුණු මිනිසක් බව අතිශය දුෂ්කර ප්‍රතිලාභයකි. එහි වටිනාකම බොහෝ දෙනාට වැටහෙන්නේ මරණය ළං වූ විට ය. එවිට අප ප්‍රමාද වූවා වැඩී ය. නුවණැති සත්පුරුෂයාගේ ප්‍රධාන කාර්ය විය යුත්තේ තමාට අයත් යුතුකම් ඉටු කරන අතර පමා නොවී මිනිස් භවය අහිමි වීමට පෙර හැකිතාක් ඉක්මනින් දහමින් පල ලබාගෙන දුකින් නිදහස් වීමට කටයුතු කිරීමයි. මෙලොව පරලොව සකලවිධ අභිවාද්ධි සාධනයේ දී අප්‍රමාදය ප්‍රධාන අවශ්‍යතාවක් ලෙස බුදුදහමින් අවධාරණය කෙරේ. නුවණැති තැනැත්තා අප්‍රමාදී බව ශ්‍රේෂ්ඨ ධනයක් ලෙස සලකා ක්‍රියා කරන්නේ මේ නිසයි. පුරා වසර 45ක් ලොවට දම් දෙසූ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ නිබද ව අප්‍රමාදීබව අගය කළ අතර අවසන් වරට ද ශ්‍රාවකයන් අමතා අවවාද කළේ අප්‍රමාදී ව පිළිවෙත් සපුරා ගන්නා ලෙසයි.

*'හන්ද'දනි නිකධවෙ ආමන්තයාමී වො වය ධම්මා සංඛාරා අප්පමාදෙන නිකධවෙ සම්පාදෙථ ....'*

මෙලෙස ක්‍රමයෙන් ගැඹුරට යන අනුපූර්ව ප්‍රතිපදාව බුදුදහමේ නොයෙක් අනුශාසනාවල පැහැදිලිව ප්‍රකට වන ලක්ෂණයකි. මෙහිලා විශේෂයෙන් කල්‍යාණ මිත්‍රත්වය, සද්ධර්ම ශ්‍රවණය මුල් ගණයෙහි ලා සැලකෙන ලක්ෂණ දෙකක් බව පැහැදිලිව දක්නට ලැබේ. ඒ අනුව ජීවිතයේ මානසික සුවය සඳහාත් දුක් පීඩාවලින් නිදහස්වීම සඳහාත් කළ යුතු මූලික කරුණු දෙකක් අපට මුණ ගැසේ. එනම් එක් අතකින් මෙම ක්‍රියා දියුණු කළ යුතු අතර අනෙක් අතින් ප්‍රඥාව දියුණු කළ යුතුය. මෙම ක්‍රියා වඩන විට කරුණා, මුදිතා, උපෙක්ඛා යන සෙසු බ්‍රහ්ම විහරණ ද සම්පූර්ණ වන අතර මෙලෙස බ්‍රහ්ම ලොවක් බවට පත් කර ගැනීමට අවස්ථාව උදාවේ. ප්‍රඥාව තුළින් කර්මය පිළිබඳ අවබෝධය මෙන් ම පටිච්ච සමුප්පාදය පාදක කොට ගත් අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනත්ත යන ත්‍රිලක්ෂණය ප්‍රකට වේ. ඒ අනුව හැකිතාක් ලෞකික කුසල් සිදු කරන අතර ස්කන්ධ පංචකය අනිත්‍යාදි වශයෙන් විදර්ශනා කිරීමට පෙළඹේ. බුදුදහමින් ප්‍රකාශිත සියලු ගුණදහම්වල පදනම් මෙම ක්‍රියා හා ප්‍රඥාව යන ස්තම්භ දෙක මත පිහිටා තිබේ. මේ සියලු ගුණාංගවල පදනම වන්නේ සතර සතිපට්ඨානයයි. අනිත්‍යාදි ත්‍රිලක්ෂණය පිළිබඳ මනා වැටහීමෙන් යුතුව සතර සතිපට්ඨානයෙහි පිහිටා සිටින විට සතර සමයන් ප්‍රධාන වීර්ය, සතර සාද්ධිපාද, පංච ඉන්ද්‍රිය, පංචබල, සත්ත බොජ්ඣංග, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ග යන සෙසු බෝධිපාක්ෂික ධර්ම සම්පූර්ණ වෙමින් ක්‍රමයෙන් දුකින් නිදහස්වීමේ මාවතෙහි ඉදිරියට පියවර තබනු ඇත.

ජීවිතයේ සියලු කටයුතුවලට මූලිකව ක්‍රියා කරන්නේ සිතයි (මනෝප්‍රබ්බංගමා ධම්මා). විශේෂයෙන් බුදුදහමින් මග පෙන්වන්නේ තම පිරිසිදු සිත කල්‍යාණ මිත්‍රත්වයක් බවට පත් කරගෙන සැබෑ පිළිසරණ/ ආරක්ෂාව / කල්‍යාණ මිත්‍රත්වය තමා තුළ ම උපදවා ගැනීමටයි. ඊට හේතුව බාහිර කොතරම් කල්‍යාණ මිත්‍රයන් සිටිය ද අවසානයෙහි තමා හුදකලා වන බැවිනි. එබැවින් තමාට නියම රැකවරණය වන්නේ තමාගේ සිත ම නැතහොත් ශ්‍රී සද්ධර්මය ම පිහිටක් කර ගැනීමයි. ඒ සඳහා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ තම ශ්‍රාවකයන් බෙහෙවින් උනන්දු කරවා තිබේ.

*'අන්තදීපා නිකධවෙ විහරථ අත්තසරණා, න අඤ්ඤසරණා'  
'ධම්මදීපා නිකධවෙ විහරථ ධම්මසරණා න අඤ්ඤසරණා'*

තමාට තමා පහනක් / දිවයිනක් සරණක් කර ගන්න, වෙනත් සරණක් නොමැත.  
ධර්මය තමාට පහනක් / දිවයිනක් සරණක් කර ගන්න, වෙනත් සරණක් නොමැත.

### බුදුදහමේ මූලික ඉගැන්වීම්

- තොරුවන - බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ
- ආධ්‍යාත්මික ගමන් මගේ නිතර පවත්වා ගත යුතු අංග : කල්‍යාණමිත්‍ර ආශ්‍රය, සද්ධර්මශ්‍රවණය, යෝනිසෝ මනසිකාරය, ධර්මානුධර්ම ප්‍රතිපදාව
- ස්වර්ග මාර්ගය - කම්මස්සකතා සම්මාදිට්ඨිය පාදක කොටගත් දන, සීල, භාවනා ත්‍රිවිධ පුණ්‍යක්‍රියා
- පංචසීලය - ප්‍රාණඝාත, සොරකම, කාමමිථ්‍යාවාර, මුසාවාද, සුරාපාන යන පංච දුශ්චරිතයෙන් තොරබව
- මෝක්ෂ මාර්ගය - චතුසච්ච සම්මාදිට්ඨිය (පටිච්චසමුප්පාදය හා චතුරාර්ය සත්‍ය දැනුම) පාදක කොටගත් සීල, සමාධි, පඤ්ඤා යන ත්‍රිවිධ ශික්ෂා.
- සත්ත බොජ්ඣංග - සති, ධම්මවිචය, විරිය, පීති, පස්සද්ධි, සමාධි, උපෙක්ඛා
- ඉන්ද්‍රිය / බල ධර්ම - සද්ධා, විරිය, සති, සමාධි, පඤ්ඤා



භාවනා මාර්ගය - සමථ, විපස්සනා

ත්‍රිවිධ ශික්ෂාව විස්තර වශයෙන් - ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය  
(සම්මාදිට්ඨි, සම්මාසංකප්ප, සම්මාවාචා, සම්මාකම්මන්ත, සම්මාආජව, සම්මාවායාම, සම්මාසති, සම්මාසමාධි)

චතුරාර්ය සත්‍ය - දුක්ඛ සච්ච, සමුදය සච්ච, නිරෝධ සච්ච, මග්ග සච්ච

පටිච්චසමුප්පාදයේ මූලික ස්වභාවය - ස්කන්ධ, ධාතු, ආයතන, නාමරූප වශයෙන් දැක්වෙන සත්ත්වයා පිළිබඳ සියලු අද්දකිම් හේතු ඇති කල්හි හටගෙන (අස්මිං සනි ඉදං භොති) හේතු නිරුද්ධවීමෙන් නිරුද්ධවීම (අස්මිං අසනි ඉදං න භොති). ස්කන්ධාදි ඉහත පරමාර්ථ ධර්ම සියල්ල හේතු ඇති කල්හි පෙර නොතිබී හටගෙන හේතු නිරුද්ධවීම් වශයෙන් ඉතිරි නැතිව නිරුද්ධවීමේ ස්වභාවයෙන් යුක්ත වීම (අනුඤා සම්භුතං භුඤා න භවිස්සති).

ඉහළ ම දැනුම - රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන ස්කන්ධ පංචකය පිළිබඳ අවබෝධය

ස්කන්ධ පංචකය නුවණින් බැලිය යුතු ආකාර : සමුදය, වය, අස්සාද, ආදීනව, නිස්සරණ

දුරු කළ යුතු අංග - අවිද්‍යා සහ භවතණ්හා

වැඩිය යුතු අංග - සමථ සහ විපස්සනා

සාක්ෂාත් කළ යුතු අංග - විද්‍යා සහ විමුක්ති

සතර සතිපට්ඨානය - කායානුපස්සනා, වේදනානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනා, ධම්මානුපස්සනා

සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්ම : සතර සතිපට්ඨාන, සතර සෘද්ධිපාද, සතර සමයග්ඵධාන වීර්ය, පංච ඉන්ද්‍රිය, පංච බල, සත්ත බොජ්ඣංග, අරියඅට්ඨංගික මග්ග

ප්‍රඥාව දියුණුකරලීමට හේතුවන වැඩිය යුතු සඤ්ඤා - අනිච්ච, අනත්ත, අසුභ, ආදීනව, පහාන, විරාග, නිරෝධ, සබ්බලෝකේ අනභිරත, සබ්බසංඛාරෙසු අනිච්ච, ආනාපානසති



**ඔබ සැමට තෙරුවන් සරණයි !**

**එක්සත් ජනපදයේ කොවිතාහි ලොස් ඇන්ජලිස් බෞද්ධ විහාරස්ථානයේ**

**සත් දින ධර්ම සම්භාෂණය 01 දේශනය**

(2020 ජනවාරි මස 31 වන කිවි දින) (UD)

## Buddhism in a Nutshell

All the teachings of the Buddha's can be included into two levels which are the teachings cause us to be born in heaven and human worlds and, the teachings cause us to get rid of suffering and attain final bliss of liberation, enlightenment or Nirvana.

When the Buddha preached His teachings, He considered the listeners' intelligence and how long he or she can live. And He has an order in His speech which is generosity, virtue, renunciation etc. First, The Buddha normally preached the path of reaching heaven and human worlds because the biggest risk is the ability to fall into hell in next life. Hence, the Buddha preached the three meritorious deeds which are the importance of practicing generosity, morality and meditation to overcome rebirth in the hell. This is the first level in Buddhism. When someone practices this path, he or she can gain happiness in this life itself. The Buddha says clearly that practicing merits means gaining happiness. If someone has done a lot of meritorious deeds in his or her life, he or she has accumulated a lot of happiness in his life. This behavior causes happiness not only hereafter but in this short life itself. When we fulfill these three meritorious deeds, our mind is pure and calm. That pure mind can gain us longevity, good complexion, comfort, strength and finally happiness. When someone always does wholesome acts in his life, deities and departed relatives also bless him. All of these meritorious deeds cause him to be reborn in the heaven or human world. How every practicing merits is not enough to overcome the Sansaric Journey completely. That's why the Supreme Buddha kindly pointed out the next level.

The second level of the Buddha's teaching is the path for getting rid of all kinds of sufferings and to overcome Sansaric journey. Here the Buddha has pointed out three disciplines which are virtue, concentration (or tranquility) and wisdom. For this path, first we have to gain the knowledge about impermanence (*Anicca*) and the dependent origination (*paticca samuppāda*). If we have a clear knowledge about arising and ceasing of five aggregates, we are ready to practice this path perseveringly. Here, only knowledge is not enough, but reflection (*Yoniso manasikāra*) and practice (*Dhammānudhamma patipatti*) are also important according to the knowledge. When we practice this path, we can see the results as much as we practice. Visible result is the one of the results practicing this teaching.

When we do evil, our mind is polluted. That polluted mind causes suffering in this life and hereafter. That is why the Buddha said not to do any evil. Not doing evil is not enough for happiness, but also, we have to cultivate good for the real happiness with a meritorious mind. Buddhism emphasizes the three merits for the happiness. The three meritorious deeds of generosity (*dāna*), virtue (*sīla*) and meditation (*bhāvanā*) cause us to succeed in this life and hereafter. If a person has done a lot of meritorious deeds in this life, it means that his mind is rich in merits. A Meritorious mind can gain happiness. When we do good deeds, it means our mind is pure, calm and quiet. A pure mind can bring happiness to our life. Further we have to understand the cause of suffering and getting rid of suffering in this life itself. That is why the Buddha explained how to purify one's mind.

Virtue, concentration or tranquility and wisdom with understanding of dependent origination cause us to get rid of all sufferings and develop real happiness. Virtue means a very high level of discipline in behavior and speech with right vision. With a good discipline, if a person focuses his mind in a particular meritorious object such as loving kindness or breathing meditation, he can concentrate his mind with pure thoughts. With that concentration, he can reflect on the world reality according to impermanence (*anicca*), suffering (*dukkha*) and selflessness (*anatta*) in the correct way. As a result, one can live without desire and hatred because there is no delusion. When he investigates that present moment, he has only present moment as nothing comes to the present from the past and nothing goes to the future from the present. The most valuable and interesting explanation in Buddhism is impermanence. It is said in Buddhism; **Not being occurred (in the past) comes to an occurrence, being occurred (at the present) will not come to (the future) occurrence** (අනුක්වා සම්භවං භුක්වා න භවිස්සති). This is the nature of impermanence that Buddhism illustrates. He sees the arising and ceasing of all his experiences at the moment very well. Then he can live as a person seeing the truth of world reality in a new fresh way. This is the ultimate truth that Buddhism teaches us to be able to get rid of all sufferings.

## The Main Doctrines in Buddhism

(To practice in our day to day life in the name of happiness)

**The Triple Gem :-** (The Most valuable things that we received as the result of previous merits)

The *Buddha* (Buddha's Enlightenment)  
 The *Dhamma* (Buddha's Teachings)  
 The *Sangha* (Buddha's Noble Disciples)

**The Five Precepts :-**

1. Abstaining from taking lives (*Pānātipāta veramani*)
2. Abstaining from stealing (*Adinnādānā veramani*)
3. Abstaining from sexual misconduct (*Kāmesumiccācārā veramani*)
4. Abstaining from false speech (*Musāvādā veramani*)
5. Abstaining from taking intoxication drinks and drugs causing heedlessness (*Surāmeraya maddapamādattānā veramani*)

**The Three Levels of practicing Buddha's message :-**

### First level :-

1. Education (*sippam/ suta*), 2. Economy (*dhanam*), 3. Health (*ārogya*),  
 4. Morality (*samacariyā*) 5. Good Association (*Kalyanamitta*)

### Second level (Three Meritorious Deeds) :-

1. Generosity (*Dāna*) 2. Virtue or Morality (*Sīla*) 3. Meditation (*Bhāvanā*)  
 (The Three Friends those who put the treasure inside)

### Third Level (Three Disciplines) -

1. Virtue (*Sīla*) 2. Concentration (*Samādhi*) 3. Wisdom (*Paññā*)

**The Vision in Buddhism** – 1. Understanding of Karmic Law – Not to fall into hell

2. Understanding of the Dependent Origination – To overcome Suffering at the moment

**The Mission in Buddhism** - 1. Doing Good (Merits) : Generosity, Virtue and Meditation

2. Practicing Three Disciplines: Virtue, Concentration and Wisdom

**The Ultimate Goal of life :-** Happiness (Keeping mind away from all defilements)

**The Best Friend – The Only Path to Liberation** - Mindfulness (*Sati*)

**The Fourfold Mindfulness -**

1. The contemplation of matter or body (*Kāyanupassanā*)
2. The contemplation of feelings (*Vedanānupassanā*)
3. The contemplation of mind or consciousness (*Cittānupassanā*)
4. The contemplation of mental formations (*Dhammanupassanā*)

**Five Spiritual Faculties** - 1. Confidence (*Saddhā*) 2. Energy (*Viriya*) 3. Mindfulness (*Sati*)  
(Our real Heritage, Dowry) 4. Concentration (*Samādhi*) 5. Wisdom (*Paññā*)

**The Highest knowledge that a person can gain for getting rid of suffering –**

1. The Knowledge about the law of the karmic law (*Kammassakatā Sammāditti*)
2. The Knowledge of the Dependent Origination (*Ariyasammāditti*)

**Enemies that we should get rid of –** Greed (*Lobha*), Hatred (*Dosa*), Delusion (*Moha*)

(Defilements/ Unwholesomeness /the enemies those who steal our good internal human values)

**Dhamma Reflexion** - Loving Kindness/Friendliness (*Mettā*), Honesty (*Uju*), Wisdom (*Paññā*)

**The Four Noble Truths** – 1. The suffering (*Dukkha sacca*)  
2. The cause of suffering (*Samudaya sacca*)  
3. The cessation of suffering (*Nirodha sacca*)  
4. The path that leads to cessation of suffering (*Magga sacca*)

**The Noble Eight Fold Paths** – Right Understanding (*Sammā ditthi*)  
Right Thoughts (*Sammā samkappa*)

Right Speech	( <i>Sammā vācā</i> )
Right Action	( <i>Sammā kammantha</i> )
Right Livelihood	( <i>Sammā ājiva</i> )
Right Effort	( <i>Sammā vāyāma</i> )
Right Mindfulness	( <i>Sammā sathi</i> )
Right Concentration	( <i>Sammā samādhi</i> )

**Essence (the heart) of Buddhism** - Dependent Origination/ Cause and effect (*Patīccasamuppāda*)

(The Foundation to understand impermanence)

**Five Aggregates :-** 1. Matter (*Rupa*)      2. Feeling (*Vedanā*)      3. Perception (*Saññā*)  
4. Mental Formation (*Sankhāra*)      5. Consciousness (*Viññāna*)

**How to investigate these five aggregates?** As;

1. Arising (*samudaya*)
2. Ceasing (*atthamgama*)
3. Gratification (*assāda*)
4. Dangers (*ādinava*)
5. Letting go = Liberation (*nissarana*)

**Causes to Develop Wisdom** – (*Paññāvuddhi Kāranāni*)

1. Association with a good friend who explains the Buddha's real message (*Sappurisa sansevo*)
2. Listening to the Buddha's Message (*Saddhamma savanam*)
3. Wise Reflection (*Yoniso manasikāro*)
4. Practice (*Dhammānudhamma patipatti*)

**The Buddha's Message in a Nutshell** - Get rid of all evil, do what is good, purify one's mind

*'Sabba pāpassa akaranam kusalassa upasampadā,  
Sacitta pariyo dapanam etam buddānasānam'.*

All above doctrines can be ordered in a particle method. They are;

1. Associating noble friends who explain the Buddha's message (*Sappurisa samseva*)
2. Listening to Buddha's message, the Dhamma (*Saddhammasavana*)
3. Confidence in Buddha's enlightenment (*Saddhā*)
4. Wise investigation (*Yoniso manasikāra*)
5. Mindfulness and clear comprehension. (*Sati sampajañña*)
6. Discipline in senses (*Indriya samvara*)
7. Three Disciplines in mental, verbal and behavioral acts (*Thrividha sucarita*)
8. The Fourfold Mindfulness (*Satipatthāna*)
9. Seven Enlightenment factors (*Satta bojjhanga*)
10. Gaining the full knowledge and liberation from all kinds of sufferings. (*Vijjāvimutti*)